

# Wellness Interview

ポーカリスト

## Salyu さん

新型コロナウイルス感染症の拡大によりライブ活動も制限されることが多かった状況を経て、自分を見つめ直す時間を持てたと話すポーカリストのSalyuさん。今大切にしている体や心のケアについて伺いました。

サリュ●1980年横浜市生まれ。2000年、音楽家・小林武史のプロデュースでデビュー。現在は様々な形態や編成、客演など実演家としての活動を中心に、ボーカル表現の新しい可能性を追究している。2020年春、個人の音楽事務所を設立し、精力的に活動中。



体と心の両方を見つめ

自分なりの豊かさを焦らず表現していく。

### 声のために体を維持する重要性

——パフォーマンスのために普段から気を付けられていることはありますか？

20代の頃は、自分の好きなものを好きな時に好きなだけ食べても特に問題はなかったのですが、年齢を重ねるにつれて疲れやすさなどを感じるようになり、体に気を付けるようになりました。ボーカルは声を出すために筋肉をよく使うので、筋力が衰えてしまうと声を支えたり、伸ばしたりする力も弱くなってしまうんです。今まで自然に付いていた筋力をできる限り落とさないように、ということを意識しています。食生活では、特にタンパク質を意識して摂取するようになりましたね。

また、ストレスをため込まないようにするために気分転換として、サウナに行く行きます。ツアーなどで地方に行く際には、近くにサウナがあるかをチェックして宿泊先を決めることがあるほど。ドライサウナと水風呂に繰り返し入って、汗をかいてリフレッシュするのが気持ちいいんです。

### マクロビオティック\*に興味を持ったことも

——マクロビの学校に通われたこともあったそうですね。

かれこれ20年くらい前ではありますが、書店の料理の本が並ぶ棚の前でたまたまマクロビの理論が書かれた本に出合って興味を持ったことがきっかけでした。物事の陰と陽のバランスや、その理論のもとで調理をするとおいしいばかりか人間の体とその土地に適した食事を作れる、というようなことが書いてあって。考え方や理論から入る料理の世界がすごく面白く感じられたので、健康視点というよりは本当に純粋な興味だけで通っていた感じです。そこで体験した昆布だしの香りは、「世界中で最も美しくて癒やされるアロマだ！」と感動したことが印象に残っています。その後、常にマクロビを意識した食生活をしてきたわけではありませんが、この時に学んだことは良い経験になっていると思います。

\*玄米・豆類・菜食などを中心とした食事によって健康や長寿を目指す生活スタイル。

### シンプルに。まずは呼吸を意識する

——ライブの前に意識して行っていることはありますか？

私はすごく緊張しやすく、心が乱れると過緊張になってしまうので、ライブ前は深呼吸をして体を開いていくようにしています。本当にシンプルでちょっとした心掛けではありますが、自分

を取り戻す術を持つことはとても大事ですよね。今は先が見えない状況で、誰もが不安を抱えてもいる時期。だからこそ自分のことを大切にして、健康にみんなで乗り越えていきたいですね。どうかまずはご自愛いただき、ライブを楽しむ気持ちになられた際はぜひ、音楽の現場へも足をお運びください。

### Live Information

時を経て紡ぎ出される最新の音楽をお届け

minima session  
**Salyu × 小林武史 × 名越由貴夫**  
『Lily Chou-Chou ~another impression~』

Salyuと小林武史のジョイント・ライブの最新回は、ギタリストの名越由貴夫を迎えてスペシャルセッションを開催。Salyuの活動の原点となる映画の公開から20年。今なお愛されるサウンドを、新たな切り口で探求する貴重なツアーをお見逃しなく。



日程／1月20日(木) ※2回公演  
会場／ビルボードライブ大阪  
⌚ 06-6342-7722  
🚃 阪神大阪梅田駅下車すぐ、または阪急大阪梅田駅下車 徒歩約12分  
チケット購入方法など詳しくは  
➡ <http://www.billboard-live.com/>